



# Primeros Auxilios/RCP/AED

TARJETA "REFERENCE READY" PARA ADULTOS



**American Red Cross**  
Training Services

# Contenido

|   |           |
|---|-----------|
| Revisión de una persona lesionada o enferma . . . . .           | <b>3</b>  |
| Administración de la RCP (Reanimación Cardiopulmonar) . . . . . | <b>5</b>  |
| Uso del AED (Desfibrilador Automático Externo) . . . . .        | <b>7</b>  |
| Asistencia en caso de atragantamiento . . . . .                 | <b>9</b>  |
| Uso de presión directa en caso de sangrado . . . . .            | <b>11</b> |

# Revisión de una persona lesionada o enferma

Verificar ✓

- 1.** VERIFIQUE que el entorno sea seguro, forme una primera impresión, obtenga el consentimiento y utilice el EPP.

- 2.** Si la persona parece no responder, VERIFIQUE si reacciona, si respira, si hay sangrado potencialmente mortal o cualquier otra afección potencialmente mortal utilizando la técnica gritar-tocar-gritar.

**Nota:** REVISE durante no más de 10 segundos.



- 3a.** Si la persona no responde, responde pero no está totalmente despierta, no respira o solo jadea, o tiene sangrado u otra afección potencialmente mortal, LLAME al 9-1-1 y obtenga un equipo de primeros auxilios o pídale a alguien que lo haga. Luego, brinde ASISTENCIA en función de la afección encontrada y de su nivel de capacitación y continúe con la revisión para determinar si se necesita asistencia adicional.

**Nota:** Si la persona no responde ni respira, inicie la RCP y utilice un AED de inmediato.

# Revisión de una persona lesionada o enferma (continuación)

Verificar ✓

**3b.** Si la persona responde o reacciona a la estimulación y está completamente despierta y no parece tener una afección potencialmente mortal:

- **Interrogue a la persona** (o a los transeúntes, de ser necesario): haga preguntas sobre **s**ignos y **s**íntomas, **a**lergias, **m**edicamentos y afecciones **m**édicas (**SAM**).



- **Haga una revisión enfocada,** basándose en lo que la persona le haya dicho, en cómo se comporta y en lo que usted observe.

**Nota:** No le pida a la persona que se mueva si sospecha que tiene una lesión en la cabeza, el cuello o la espalda. Tampoco le pida que mueva ninguna parte del cuerpo que le cause malestar o dolor.

**Nota:** Al revisar a la persona, observe si lleva alguna placa de identificación médica.



Llamar 📞

**4.** Tras realizar el paso de VERIFICACIÓN, LLAME al 9-1-1 y obtenga un equipo de primeros auxilios o pídale a alguien que lo haga (si es necesario). Luego, ASISTA según la afección encontrada y su nivel de capacitación.

Asistir 🏠



# Administración de la RCP

Verificar ✓

**1.** VERIFIQUE que el entorno sea seguro, forme una primera impresión y utilice el EPP.

**2.** Si la persona parece no responder, VERIFIQUE si reacciona, si respira, si hay sangrado potencialmente mortal o cualquier otra afección potencialmente mortal utilizando la técnica gritar-tocar-gritar.

Llamar 📞

**3.** Si la persona no responde ni respira o solo jadea, LLAME al 9-1-1 y obtenga un equipo de primeros auxilios o pídale a alguien que lo haga.



Asistir 📹

**4.** Coloque a la persona boca arriba sobre una superficie firme y plana.

# Administración de la RCP (continuación)

**5.** Realice **30** compresiones en el pecho.

- **Posición de manos:** Dos manos centradas en el pecho
- **Posición del cuerpo:** Hombros directamente sobre las manos; codos extendidos
- **Profundidad:** Al menos 2 pulgadas
- **Ritmo:** 100 a 120 por minuto
- Deje que el pecho vuelva a su posición normal después de cada compresión



**6.** Realice **2** respiraciones.

- Abra las vías respiratorias usando la técnica frente-mentón para colocar la cabeza pasada la posición neutra.
- Asegúrese de que cada respiración dure aproximadamente 1 segundo y haga que el pecho se eleve; deje que el aire salga antes de dar la siguiente respiración.



**Nota:** Si la primera respiración no hace que el pecho se eleve, vuelva a inclinar la cabeza y asegúrese de sellar bien la boca antes de dar la segunda respiración. Si la segunda respiración no hace que el pecho se eleve, es posible que haya algún objeto bloqueando las vías respiratorias.

**7.** Realice series de **30** compresiones de pecho y **2** respiraciones. ¡Use el AED en cuanto disponga de uno!

**30:2**

# Uso del AED

Verificar ✓

Llamar 📞

**1.** Complete los pasos de VERIFICAR y LLAMAR.

Asistir 🏠

**2.** Tan pronto como haya un AED disponible, enciéndalo y siga las indicaciones de voz.

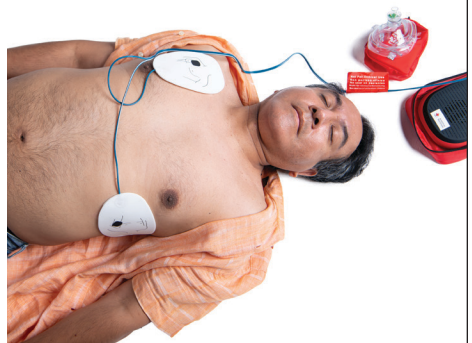
**3.** Retire la ropa y coloque los electrodos correctamente.

■ Retire toda la ropa que cubra el pecho. Si es necesario, seque el pecho.

■ Coloque un electrodo en la parte superior derecha del pecho.

■ Coloque el otro electrodo en la parte inferior izquierda del pecho, unas pulgadas por debajo de la axila izquierda.

**Nota:** Si los electrodos se tocan entre sí, coloque uno en medio del pecho y el otro en la espalda, entre los omóplatos.



**4.** Conecte el cable de los electrodos al AED si es necesario.



# Uso del AED (continuación)

**5.** Deje que el AED analice el ritmo cardíaco.

- Asegúrese de que nadie toque a la persona.
- Diga "¡DESPEJEN!" con voz fuerte y autoritaria.



**6.** Administre una descarga si el AED determina que es necesaria.

- Asegúrese de que nadie toque a la persona.
- Diga "¡DESPEJEN!" con voz fuerte y autoritaria.
- Oprima el botón "shock" para administrar la descarga.



**7.** Después de que el AED administre la descarga, o si no se recomienda darla, inicie de inmediato la RCP, comenzando con las compresiones.





# Asistencia en caso de atragantamiento

Verificar



1. VERIFIQUE que el entorno sea seguro, elabore una primera impresión, obtenga el consentimiento y utilice el EPP.

2. Verifique que la persona se está atragantando.

**Nota:** Si se trata de un adulto que puede hablar, llorar o toser con fuerza, anímelo a toser continuamente. Observe y prepárese para actuar si cambia su condición.

Llamar



3. Si la persona no puede hablar, llorar ni toser, LLAME al 9-1-1 y obtenga un equipo de primeros auxilios o pídale a alguien que lo haga.



Asistir



4. Dé 5 golpes en la espalda.

- Colóquese a un lado y ligeramente detrás de la persona que se está atragantando. Coloque un brazo en diagonal sobre el pecho de la persona e inclínela hacia delante a la altura de la cintura.
- Golpéela con fuerza entre los omóplatos con la base de la palma de la mano. Haga una pequeña pausa entre cada golpe en la espalda.



# Asistencia en caso de atragantamiento (continuación)

## 5. Realice 5 compresiones abdominales.

- Pídale a la persona que se ponga de pie y búsquele el ombligo con dos dedos. Colóquese detrás de la persona y coloque su pie delantero entre los pies de la persona con las rodillas ligeramente flexionadas.
- Cierre el puño de su otra mano y coloque el pulgar contra el estómago de la persona, justo encima de sus dedos. Cubra su puño con su otra mano.
- Luego, presione hacia adentro y hacia arriba para realizar una compresión abdominal. Hágalas de manera enérgica y separando cada compresión abdominal de la siguiente.



**Nota:** También puede hacer compresiones en el pecho a aquellas personas a quienes no alcance a rodear con los brazos, a embarazadas o a personas en silla de ruedas.



## 6. Continúe haciendo series de 5 golpes en la espalda y 5 compresiones abdominales hasta que:

- La persona pueda toser con fuerza, hablar, llorar o respirar.
- La persona deje de responder.

## 7. Si la persona no responde, colóquela suavemente en el piso y empiece a dar RCP, comenzando con las compresiones.

- Después de cada serie de compresiones y antes de intentar las respiraciones, ábrale la boca, busque el objeto y, si lo ve, retírelo barriéndolo con los dedos.



# Uso de presión directa en caso de sangrado

Verificar ✓

1. VERIFIQUE que el entorno sea seguro, elabore una primera impresión, obtenga el consentimiento y utilice el EPP.



Llamar 📞

2. LLAME al 9-1-1 y obtenga un equipo de primeros auxilios o pídale a alguien que lo haga.



Asistir 🏠

3. Identifique la fuente del sangrado.

4. Dígale a la persona que puede que sienta dolor al hacer la presión necesaria para controlar el sangrado.

5. Coloque un apósito en la herida.

- Use una gasa hemostática si tiene una y el sangrado es potencialmente mortal.



# Uso de presión directa en caso de sangrado (continuación)

## 6. Aplique presión firme y constante directamente sobre la herida.

- Ponga una mano sobre el apósito y coloque la otra mano encima.
- Coloque los hombros sobre las manos y extienda los codos.
- Empuje hacia abajo tan fuerte como pueda.



**Nota:** Si la sangre empapa el apósito de gasa original y lo traspasa, no es necesario que haga nada, pero puede colocar otro apósito encima. Reemplace el último apósito si se satura de sangre. NO retire el apósito original NI apile varios apósitos.

## 7. Aplique vendaje enrollado únicamente si el sangrado se detiene antes de que llegue el EMS.

- Aplique el vendaje sobre el apósito y asegúrelo con firmeza.
- Compruebe la circulación más allá de la lesión antes y después de aplicar el vendaje.



## 8. Verifique si la herida vuelve a sangrar. Si el sangrado se vuelve a presentar:

- No coloque apósito o vendaje adicional.
- Retire el vendaje y deje solo el apósito en el lugar de la herida.
- Aplique presión manual directa.

## 9. Después de efectuar los cuidados, quítese los guantes y lávese las manos.